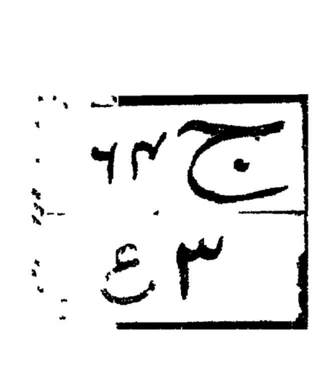


٢٨٤٤٥

كلمة عن الكتاب

في اميركا معهد يجمع نفراً من أكابر الاطباء والعلماء اسمه « معهد اطالة الحياة » وغرضه البحث عن أصح الطرق الطبية وأحدث الوسائل العلمية المؤدية الى تحسين الصحة واطالة الحياة . ويرأس هـذا المجمع المستر وليم تافت احد الرؤساء السابقين للولايات المتحدة . وقد نشرت زبدة مباحثه في كتاب ظهر اخيراً اسمه « كيف يجب ان نعيش » كان له أحسن وقع عند الجمهور وانتشر انتشاراً عظيماً لانه أتى بخلاصة الطب الحديث بطريقة سهلة قريبة المنال . وقد توسمنا فيه فائدة كبيرة للاقطار العربية وهـذا ما حدانا الى ترجمته ونشره بين جمهور القراء . وأملنا وطيد بانه سيكون من عوامل التقدم الصحي للشعوب الشرقية الناهضة

ادارة الهلال

المقدمة

ان معهد اطالة الحياة يرمي الى زيادة عمر الانسان ولكن ليس في الطول فقط ، بل في العرض والعمق ايضاً ـ اذا جاز هذا التعبير . وللوصول الى هذا الغرض يستخدم المعهد وسائل مختلفة أولها « حفظ الصحة الفردية »

ومن الادلة على جهل الناس أمر صحتهم ان السواد الاعظم منهم يعتقدون ان الصحة الجيدة هي ألا يكون الانسان على فراش المرض . وما برحت الكتب الصحية منذ القدم ترمي الى درس الامراض وعلاجها كأن مدارها المرض لا الصحة . أما هذا الكتاب فمدلول البحث فيه، أولاً المحافظه على الصحة . ثانياً تحسين حالة الانسان جسدياً . ثالثاً مضاعفة قواه الحيوية . وبعبارة أخرى أن الكتاب يرمي الى غرض ايجابي لا الى غرض سلبي. فقد يكون في الانسان جراثيم أمراض كثيرة من غير أن تظهر عليه اعراضها .

والفرق عظيم بين من كان صحيحاً سليماً ومن كانت صحته قاصرة على عدم ملازمته للفراش . ولا ريب ان أقل مخالفة للقواعد الصحية تترك أثراً في الجسم وان لم يظهر لساعته

ولكي يحصل « معهد اطالة الحياة » على أونى الآراء واحدث المباحث الّف لجنة خاصة للامور الصحية وهذا الكتاب هو ثمرة درس تلك اللجنة بعد البحث الدقيق مدة سنة كاملة. فلا نكون مغالين اذا قلنا انه يحوي أصح ما توصل اليه العلم الحديث

الفصل الاول

الهواء

١ ـ المنزل

الهواء أول ضروريات الحياة . فقد يعيش الانسان بلا طعام اياماً ويعيش بلا ماء ساعات ولكنه لا يقدر أن يعيش بلا هواء سوى بضع دقائق . فالهواء اذاً ألزم انا من الطعام والشراب ولذا كانت التهوية أول قاعدة للصحة

فيجب تهوية غرف السكن وغرف العمل على الدوام ، سواء قبل استعمالها وفي أثناء استعمالها

ولا يبرح من الذهن ان مجرد بناء المنزل على الطريقة الصحية بنوافذه وأبوابه لا يضمن تهويته . وانما يجب استعمال تلك المنافذ والابواب للاستفادة منها

وأهم العوامل الداخلة في التهوية أربعة : حركة الهواء ، وبرودته ، والدرجة المطلوبة من الرطوبة ، والنقاوة

تحرك الهواء

أن معظم الناس قد تطرفوا في خوفهم من مجاري الهواء والحقيقة أن المجرى اللطيف من أفضل ما ينبغي الحصول عليه لطالب الصحة . نعم انه يجب اجتناب المجرى القوي ولا سيما متى كان موجهاً الى قسم معرّض من الجسم ولكن المجرى المعتدل من ألزم الامور للصحة

ومن الناس من أصبحوا شديدي التأثر من الهواء لاجتنابهم اياه على الدوام . فهؤلاء ينبغي لهم استعمال الحذر عند تغيير هذه العادة وتعرضهم للهواء . وما هي الا ايام قليلة حتى يألفوه وتقل اصابتهم بالامراض الناشئة عن البرد (وما اكثرها !). ولا ريب ان من مارس هذه العادة زمناً طويلاً يصبح جسمه منيعاً لا يناله البرد بسوء

ان الرأي الشائع من حيث البرد ومجاري الهواء مبالغ فيه أيضاً . فان الزكام والرشح ينشآن عادة عن بعض الميكروبات التي تجد في ضعف القوى الحيوية عموماً ما يمهد لها سبيلها . فان هذه الميكروبات موجودة دائماً في الانف

والحلق . فالزكام أو الرشح هو نتيجة عوامل ثلاثة : الميكروبات والضعف العام والبرد . ومن الثابت لدى الجنود انهم طالما كانوا يعيشون في الهواء الطلق ليلاً ونهاراً فقلما ينالهم البرد بسوء ولكنهم حالما يرجعون الى مساكنهم يرجع اليهم الزكام أو الرشح

ولا بد على كل حال من التعقل في هذا الامر . فانه لا يجوز مطلقاً لمن كان ينضح عرقه أن يتعرض لمجرى شديد

والتهوية تكون غالباً عن طريق النوافذ فنحن ننصح أن تبقى النوافذ مفتوحة في الصيف دائماً وفي الشتاء كثيراً ويستحسن أن يوجد في الغرفة ملتقى لمجاري الهواء أي ان تكون نافذة تجاه الاخرى بحيث يدخل الهواء من جهة ويخرج من الجهة الثانية. واذا لم يتيسر ذلك يجب أن يكون للنافذة الواحدة منفذان للهواء واحد في أعلاها واخر في أسفلها

ومن المضر أن يبقى الهواء بدون حركة. فعندما تبطل

حركته الطبيعية يجب استعمال المراوح الكهربائية لتحريكه . بل ان مروحة اليد تعود بفائدة صحية عند جمود الهواء

برودة الهواء

ولبرودة الهواء ايضاً اهمية كبرى وخصوصاً في الشتاء فيجب أن يكون معدل حرارة غرف السكن وغرف الشغل من ٦٠ الى ٧٠ درجة (في ميزان فهرنهيت) . فالحرارة تقلل قوة العقل والجسد بعكس البرودة فانها تنشط الجسم

وقد حدث مرة في معمل كبير من معامل نيويورك ان بعض المستخدمين أصيبوا بنوع من التبثر الجلدي مع قليل من السخونة . فعند الفحص ظهر انه كان مسبباً عن شدة سخونة الهواء في المحل الذي كانوا يشتغلون فيه . فاتخذت التدابير اللازمة لتهوية الغرفة ولم يعد أحد يشعر بشيء بعد ذلك

جفاف الهواء

والهواء الجاف ضروري للصحة . فان لم يوجد في محلات السكن وجب أن تصرف أيام العطلة في محل جاف الهواء . وفي الصيف غالباً يكون جفاف الهواء في المساكن زائداً عن المطلوب فيداوى ذلك بوضع وعاء مملوء بالماء الساخن في الغرفة المراد تبخيرها ويترك مكشوفاً والافضل أن يوضع في مجرى الهواء ليسهل تبخير الماء. على أن كثيرين من العلماء في فن الطب يشكّون في كون شدة الجفاف في الهواء تعود بضرر على الصحة

نقاوة الهواء

ومن أهم شروط الهواء الصحي نقاوته . ومما يفسد الهواء الغازات السامة والغبار والدخان والجراثيم المرضية . ويفضل تنوير المساكن بالكهرباء بدلاً من الغاز لانه يحتمل أن يفلت الغاز في الغرفة ويفسد هواءها

وتدخين التبغ في محلات مقفلة مضر جداً للمدخنين وغير المدخنين

وأما ضرر الغبار فقد تبين من مقابلة الوفيات في المحلات التي يكثر فيها الغبار مع الوفيات في المحلات النقية الهواء ان الفرق عظيم بين الجهتين

فمن الضروري أن نجتنب تراكم الغبار في المساكن باستعمال طرق مخصوصة للتنظيف . والافضل استعمال قطعة من نسيج رطب لازالة الغبار عن الاثاث بدلاً من المكنسة المألوفة . ويحسن عدم اقتناء الاثاث الذي يجمع غباراً كثيراً

ويجب ان يتعرض الهواء للشمس دائماً فانها تقضي على كثير من الجراثيم التي تتطرق الى أجسامنا

٢ ـ الملبس

لا يكفي تهوية المنازل للحصول على الهواء النقي فقد يحجز الهواء ثياب الانسان اذا كانت وثيقة ضيقة . ومن ثمّ نرى مقام الملابس وأهميتها من حيث الصحة . فقد ثبت اليوم أن الهواء ضروري للبشرة بمقدار ما هو ضروري للرئتين فينبغي ألا تحول الملابس دون وصوله اليها . ولا

تكون البشرة في تمام الصحة الا اذا كانت محمرّة تشف عن قوة ونشاط كما تشف عنهما الخدود المحمرة

فالشروط اللازمة في الملابس لكي لا تعوق الاعضاء عن تأدية وظائفها الحيوية هي : ايصال الهواء الى البشرة ، وعدم ضغط الجسم ، والحرارة المعتدلة ، والنظافة . ولحسن الحظ ان الجمهور اخذ يستعمل الملبوسات الداخلية الواسعة الكثيرة الخلايا . ولكن فائدتها لا تكون تامة الا اذا استوفت الملبوسات الخارجية أيضاً تلك الشروط اللازمة أي أن تكون وسيعة يخترقها الهواء بسهولة . وهو امرٌ لا يزال مهملاً مع انه من الخطورة في مكان عظيم . فان معظم الملبوسات والابطنة المستعملة تحجز الهواء عن لابسيها . وفي إلامكان استعمال انسجة يتخللها الهواء كالألبكا مثلاً . ولفحص النسيج من هذا القبيل يكفي ان تضعه على فمك وتنفخ فيه فترى مقدار ما يخترقه من الهواء

حمامات الهواء

ويحسن بالانسان ان يتعاطى حمامات الهواء أي ان

يبقى مدة في كل يوم عارياً . فان تلك الحمامات تحسن حالة البشرة وتساعدها على القيام بوظيفتها . وفي البلاد المتمدنة معاهد خاصة لمداولة الحمامات الهوائية فضلاً عن معاهد التربية البدنية التي تستلزم ان يكون الجسم معرضاً للهواء . ولئن لم يستطع معظم الناس التردد على تلك المعاهد ففي استطاعة كل واحد ان يقضي فترة من وقته بلا لباس ولا سيما في الصباح عند القيام من الفراش وفي المساء قبل الذهاب اليه . ولكيلا يضيع الوقت سدى يحسن في أثناء تعريض الجسم بهذه الصورة ان نقوم باعمال نعملها عادة ونحن مرتدون ملابسنا كتنظيف الاسنان والحلاقة وغسيل الوجه ونحو ذلك مما يستغرق وقتاً يمكن الاستفادة منه بالتعرض للهواء . ويحسن أيضاً تعاطي الرياضة البدنية في ذلك الوقت حتى وان كان الهواء بارداً (الا اذا كان شديد البرودة) فانه يقوي البشرة ويساعد المعدة على الهضم

الملابس الضيقة

ان ضغط المشدات والاحزمة (في الرجال والنساء)

والياقات والحمالات الخ . . تحول دون قيام الاعضاء الملاصقة لها بوظيفتها . فينبغي تجنب كل ضغط من هـذا القبيل . وكذلك البرانيط (والطرابيش) فانها متى كانت ضيقة تعرقل حركة الدم في الرأس . أما الاحذية فان الانواع الضيقة منها تشوه الاقدام وتضر بها ولا سيما اذا كانت الاعقاب عالية

ولئن تعسر القيام بلا حذاء (وهو صحي متى تيسر) ففي استطاعة كل واحد أن يلبس أحذية واسعة تستريح فيها الاقدام ولاسيما الاصابع . وينبغي للرجل العاقل أن يقتني الحذاء الذي يوافق شكل قدمه لا ان يجعل قدمه توافق شكل الحذاء . وفي جميع الاحوال ـ الا في البرد ـ يفضل استعمال الاحذية القصيرة العقب على طوياته . ويجدر استعمال السندال (أي الاحذية التي لا عقب لها والتي تبقى فيها القدم معرضة للهواء) كلما تيسر ذلك وخصوصاً للاولاد (على أن تكوين الاقدام وتعودها الاحذية العالية لا يأذن بذلك في بعض الاحيان فينبغي الانتباه الى هذا الامر)

الملابس القطنية والكتانية والصوفية

ينبغي ارتداء اقل ما يمكن من الملابس للحصول على الدفء الكافي. ومع ان الصوف يصون الجسم اكثر من غيره فانه يحول دون اجتهاد الجسم للحصول على حرارته اللازمة. زد على ذلك أن الصوف وان كان يمتص نداوة الجسم سريعاً فانه لا يبخرها الا ببطء. لذلك لا يستحسن أن يكون الصوف ملاصقاً للبشرة لانه يتشرب العرق ويحتفظ به مدة طويلة. وانما يجدر استعماله في الشتاء للملابس الخارجية كالسترة والبالطو أو الباردوسي. أما الملابس الداخلية فينبغي أن تصنع من نسيج أسرع تجففاً وأقرب توصيلاً للهواء كالقطن والكتان. على انه يجوز استعمال الانسجة المؤلفة من الكتان والصوف معاً اذا لم يستحسن استعمال احدهما وحده

أما من حيث اللون فكلما كان قريباً الى البياض فهو الافضل. ولا سيما في الصيف. على انه يستحسن استعمال الابيض في جميع الفصول على السواء

ان الذين يعودون أنفسهم استعمال الملابس الصحية على ما بينا سابقاً لا يخشون تقلبات الطقس وقلما تؤثر فيهم شدة الصيف او الشتاء

٣ ــ المعيشة في الخلاء

على انه لا يجب الاقتناع بتهوية المنازل والملابس بل يجب ان تظل افكارنا متجهة الى المعيشة في الهواء الطلق . فان الهواء في افضل المنازل تهويةً لا يساوي الهواء الطلق . ولا شك ان الذين يقضون معظم حياتهم في الخلاء يعمرون طويلاً ويحافظون على الصحة الجيدة . واذا لم يتيسر ترك المدن في طول السنة فيجب الرحيل عنها مدة من الصيف على الاقل طلباً للخلاء

ان الطقس في ذاته امرٌ ثانوي . ولا يستطيع كل انسان ان يعيش في اجود بقعة من الارض . على انه في امكان كل امرئ ان يتمتع بالهواء النقي مهما تكن البقعة التي يسكنها

ويغالي عموم الناس عادة في مضار الرطوبة . على انه

وان كانت نشوقة الهواء المتدلة نافعة فان الافضل أن يعيش الانسان في الرطوبة مهما تكن شديدة على أن يبقى مقفلاً عليه في منزله

ولقد ثبت أن التلاميذ الذين يترددون الى المدارس المبنية في الخلاء يفضلون تلاميذ المدارس الاعتيادية ليس في صحتهم فقط بل في مقدرتهم على تلقي العلوم

ان في استطاعة كل واحد من سكان المدن مهما تكن مشاغله أن يتردد من حين الى آخر الى الحدائق العمومية وان يجد فرصة للخروج من المدينة في طلب النزهة لقضاء يوم أو بعض اليوم بعيداً عن هموم المدينة وجلبتها . وكلما تيسرت الالعاب التي تلعب في الهواء الطلق يجب أن تؤثر على الالعاب البيتية

على انه لا ريب في أفضلية عيشة الحقول على عيشة المدن وكل من يستطيع الحصول على مهنة خارج المدن فليفعل فانه خير له ولاولاده . وقد انتشرت في البلاد المتمدنة أخيراً حركة « للرجوع الى الحقول » . وانه لمن دواعي

الاسف ان يفكر سكان الحقول في القدوم الى المدن . فانهم بذلك ينفقون صحتهم للحصول على الثروة حتى اذا حصلوا عليها انفقوها لاسترجاع صحتهم المفقودة

٤ ــ النوم في الهواء الطلق

ومما يؤسف له أن السواد الاعظم من الناس لاتتيح لهم أحوالهم أن يعيشوا في الخلاء وكثيرون هم المقصرون في مسألة التهوية . على أن هناك قسماً من اليوم يستطيع كل واحد أن ينال فيه من الهواء النقي ما ينشط جسمه وينبه ذهنه نعني الليل فاننا نقضي ثلث أعمارنا تقريباً في الفراش

وقد اتفق جميع الذين جربوا النوم في الهواء الطلق على أن الفرق عظيم بين النوم في غرفة وان تكن حسنة التهوية والنوم تحت القبة الزرقاء أو على الاقل في مكان معرض التعرض الكافي للهواء . وقد أصبح النوم في الهواء الطلق معدوداً من طرق المعالجة القانونية . فمن ذلك ان الدكتور ميلت وصفه منذ بضع سنوات لبعض المصابين بالسل

فكانت النتيجة ان حالتهم تحسنت تحسناً عظيماً وشفي بعضهم تماماً في أشهر قليلة مع انهم ظلوا يزاولون عملهم نهاراً في معمل لم يستوف شروط الصحة . وقد وصفه آخرون للامراض العصبية والالتهاب الرئوي وغيرها من الامراض

غير ان النوم في الهواء الطلق لا يقتصر على المرضى بل يجب ان يعم جميع الطبقات . ومن فوائده الثابتة انه يزيد قوة المقاومة في الجسم والنشاط والجلد . ولا شك في ان هواء الليل خصوصاً في المدن انقى من هواء النهار . على انه يحسن في الاماكن التي يخشى فيها من الملاريا استعمال الناموسيات الواقية من البرغش (الناموس) اذ لا يخفى ان مرض الملاريا ينقله نوع من البرغش اسمه انوفيليس Anopheles

ويمكن استعمال البلكونات للنوم في الهواء الطلق ويكفي ان يدارى جانبان من جوانب البلكون او ثلاثة (اذا كان الهواء شديداً) بحواجز تقام حول الفراش . ولكن ينبغي ان لا يحجز الهواء من جميع الجهات لئلا تضيع الفائدة المطلوبة

وفي الايام الباردة يحسن النوم على مرتبة كثيفة او مرتبتين اذ لا يخفى ان الدفء يتأتى مما تحت النائم بمقدار ما يتأتى مما فوقه . وينبغي ان يكون على الجسم لباس دافىء وان يدفأ الرأس والعنق . ولكي لا يتسرب الهواء البارد الى تحت الغطاء يجدر استعمال حرام او حرامين وفي كل واحد خرق يدخل فيه الرأس . وحتى لا يستيقظ النائم باكراً من النور يمكنه حف جفونه بقطعة فلين محروقة او ربط عينيه بنسيج اسود او نحو ذلك . ويجب في الشتاء تدفئة الفراش قبل النوم بوعاء او قنينة فيها ماء ساخن او بمكواة أو غير ذلك

ان النوم في الهواء الطلق اقرب منالاً مما يظن الكثيرون. واذا لم يتيسر النوم على البلكون فيمكن استخدام المنافذ بان يوضع الفراش بلصق النافذة ويحاط بنسيج من كل جهة بحيث يصبح النائم بلا اتصال مع باقي الغرفة ويكون معرضاً تمام التعريض للهواء . ويجوز ايضاً النوم في الخيم على شرط ان تكون مفتوحة للهواء

٥ ـ التنفس العميق

فضلاً عن التنفس الاعتيادي الذي يتم بصورة ميكانيكية، على كل راغبٍ في تحسين صحته ان يخصص بعض الدقائق في كل يوم للتنفس العميق . قال أحد الاطباء : « تنفس كل يوم مئة مرة تنفساً عميقاً تصبح في مأمن من السل » . وذكر أحد الكتاب الروسيين انه اصيب بانحلال في أعصابه واضطراب في مزاجه فجرب أدوية كثيرة بلا جدوى ووفق أخيراً الى تعاطي التنفس العميق مع بعض الرياضة فشفي تماماً

ان التنفس العميق عظيم الفائدة للذين يقضون معظم يومهم في داخل الابنية . فالواجب على هؤلاء ان يسترقوا الفرص ليأخذوا كل مرة قدر عشرة انفاس عميقة على بضع مرات في اليوم . وبذلك يتلافون بعض اضرار معيشتهم في داخل الابنية

ويقدر الهواء الذي يتجدد في التنفس الاعتيادي بعشر الهواءِ الذي في الرئة . أما في التنفس العميق فالكمية التي

تتجدد اكثر بكثير . زد على ذلك انه يضطر الرئة كلها الى العمل وينشط حركة الدم ويساعد على تطهيره وتعديل ضغطه

وينبغي أن تكون حركات التنفس عميقة وبطيئة ومنتظمة وأن يكون خروج الهواء ودخوله عن طريق الانف لا عن طريق الفم . ومعدل تلك التنفسات ثلاثة في الدقيقة وكلما تكررت امكن تطويل مدتها حتى يستغرق كل نفس نصف دقيقة أو اكثر . ولا يخفى أن التمرين العضلي يساعد على التنفس العميق ويحسن أن يسيرا معاً . وللغناء أيضاً فائدة صحية كبيرة من هذا القبيل فانه يضطر الى التنفس العميق

وأخيراً ينبغي أن نشير الى الصلة بين الحالة النفسية والحالة التنفسية . فمن المعلوم ان الاضطراب والكآبة والفرح من المشاعر تؤثر في سرعة التنفس . على انه يمكننا القول بعكس ذلك وان نعتقد بان التنفس العميق البطيء المنتظم يسكن الاضطراب العقلي

الفصل الثاني

الطعام

١ ـ كمية الطعام

لقد شبه بعضهم جسم الانسان بجمرة الحداد فالرئتان بمقام المنفاخ والطعام بمقام الفحم وهو تشبيه جيد اذ ان الطعام يحرق حقيقة في الجسم بواسطة الهواء الذي تستنشقه الرئتان . فليست معظم الاصناف التي تتناولها سوى وقود نحفظ به حرارتنا الحيوية . والاطباء يقيسون قيمة الطعام وفائدته للجسم بالكالوري (وهو الوحدة في قياس الحرارة ويعادل كمية الحرارة اللازمة لرفع حرارة سنتيمتر مكعب من الماء درجة واحدة)

من الناس من يأكلون اكثر من حاجتهم ومنهم من يأكلون أقل منها وقد لا يدري الآكل في كلتا الحالتين هل كان مكثراً أم مقلاً لان معظم الناس يرتكبون خطأً

عظيماً في قياس قيمة الطعام بالنسبة الى وزنه أو حجمه. فاننا لو حللنا الاطعمة ووقفنا على ما ينشأ عن كل منها من الحرارة رأينا ان غراماً من صنف قد يعادل أضعاف أضعافه من صنف آخر. فمن الاطعمة المستجمعة للغذاء زيت الزيتون مثلاً فان ثلث اوقية منه تعادل ١٠٠ كالوري وبعكسه الخضار فللحصول على هذا القدر من الحرارة ينبغي استنفاد ليبره (أي ١٦ اوقية) او اكثر من الطماطم

ويجدر بنا قبل الخوض في بحثنا أن نبين الكمية اللازمة من بعض المأكولات المتداولة لتوليد مقدار معين من الحرارة - ١٠٠ كالوري مثلا - حتى يبقى في ذهن القارىء صورة حسية لقيمة الطعام الحقيقية بالنسبة الى وزنه. فاليك أصناف مختلفة وما يلزم منها لتوليد مئة كالوري :

قطعة صغيرة من لحم ضأن (أي نحو أوقية). بيضة كبيرة. طبق صغير من الفاصولية ((نحو ٣ أوقيات). أوقية من الجبن. بطاطسة كبيرة (اذا كانت مشوية ٣ أوقيات واذا كانت مسلوقة ٤). قطعة خبز وزنها أوقية ونصف.

أوقية سكر. تفاحتان (٧ أوقيات). موزة كبيرة (٤أوقيات).
٧ زيتونات (أوقية ونصف). برتقالة كبيرة (١٠ أوقيات).
نصف أوقية زبده. كاس صغير من اللبن ✕

تلك قائمة باوزان الاصناف المختلفة التي تعادل قيمتها ١٠٠ كالوري. وقد حسبوا أن الرجل الاعتيادي من سكان المدن يحتاج ٢٥٠٠ كالوري في اليوم. ولكن كلما ضخم الجسم (على شرط أن تتأتى الضخامة عن نمو العضلات لا عن السمن) زادت حاجته الى الطعام. وكذلك اذا كان عمله عضلياً متعباً

السمن

لقد وجدت شركات التأمين على الحياة بعد الاحصاآت الكثيرة والاختبارات العديدة ان للوزن ولا سيما بالنسبة الى السن دخلاً كبيراً في طول العمر أو قصره

وعلى الاجمال يصح القول بان زيادة الوزن عن المعدل في الحداثة والشباب أفضل من نقصه عنه. اما في الكهولة أي بعد سن ٣٥ فيجب عكس الآية اذ تصبح الزيادة عن

المعدل منذرة بقصر العمر . على انه يجب أن لا يبرح من الذهن ان الاجسام ليست متساوية في البنية والهيكل العظمي فقد يختلف شخصان متشابهان سناً في معدل الوزن الذي يوافق جسميهما . ولكن ذلك لا يمس القاعدة السابقة التي استخلصت بعد البحث والمقارنة طويلا ومؤداها ان ازدياد الوزن بعد سن ٣٥ ينذر بالخطر فكلما تقدم الانسان في السن زاد الخطر من ازدياد وزنه

اذا كان السمن ناشئاً عن استعداد متوارث في العائلة فالطريق الى ملافاته تعويد النفس والجسم العادات التي من شأنها انقاص الوزن . واذا كان طالب النحافة شديد السمن فعليه أن يحذر الانتقال الفجائي من حالة الى حالة وانما ينبغي أن يتم ذلك رويداً رويداً . ولا شك انه من الممكن ازالة السمن من غير استعمال أدوية ولا يستدعي ذلك سوى المواظبة على قواعد معينة

وحالما يزيد وزن الانسان ١٥ او ٢٠ ليبرة ـ ولا سيما بعد الخامسة والثلاثين من العمر ـ ينبغي له أن يتنبه لامره

ويحتاط لصحته ولا شك ان تدريب النفس على العادات التي من شأنها ازالة السمن افضل من اتخاذ التدابير الوقتية من حين الى آخر

ان الطبيعة لا تخطىء في حسابها فكل ما يتعاطاه المرء من المأكولات محسوب عليه سواء أكله في ساعات الطعام القانونية ام بينها (وكثيرون يتوهمون ان ما يأكلونه من حلوى وفاكهة ومكسرات في بحر النهار ليس له حساب) فاذا فرضنا ان أحدهم أكل ما يعادل ٣٠٠٠ كالوري في اليوم وانه لم يستهلك منه الا ٢٨٠٠ بين غذاء وابراز فالباقي يبقى في الجسم ويتراكم بين الانسجة

أما النحافة الزائدة فعلاجها في الغالب قاصر على اتباع قواعد حفظ الصحة العادية غير انه من الخطأ ان يأكل النحيف أكثر مما يتطلبه جسمه وعليه أن يتجنب الاجهاد والتعب

وكلما تقدم الانسان في السن وجب عليه أن يقلل من اكل اللحوم ويزيد من الفاكهة والخضار. وفي أيام الحر

يجب تقليل كمية الطعام عموماً واللحم خصوصاً لان الجسم لا يحتاج من الحرارة بقدر ما يحتاج في ايام البرد

وعلى كل فرد أن يدرس نفسه ويعين لهـا الكمية الملائمة من الطعام . وعلى الاجمال يصح القول بان تلك الكمية هي التي تجعله يحتفظ بوزن معتدل حسب سنه

ومن الاوهام الشائعة أن الاعمال العقلية تستدعي كمية كبيرة من الطعام والحقيقة ان العمل العضلي لا العقلي هو الذي ينهك الجسم ويجعله في حاجة الى الغذاء . فقد يزيد وزن المشتغل بعقله دون عضلاته من غير أن يأكل الا القليل. وانما يلزم تلك الفئة من الناس الرياضة البدنية والا فالمحتم عليهم أن يقللوا كمية الطعام التي يتناولونها

٢ ـ البروتيين

قلنا فيما تقدم أن الطعام أشبه شيء بالوقود لحفظ حرارة الجسم . على أن هناك اصنافاً من الطعام في امكانها أن تقوم بهذه الوظيفة . الا ان الجسم في الغالب يستخدمها لغرض آخر هو تغذية الانسجة وترميمها بفضل المواد البروتيينية التي

نحويها . اذ لا يخفى ان أصناف الطعام تتركب من ثلاثة عناصر رئيسية هي البروتيين والدهن والكربوهيدرات (ويدخل فيها المواد النشوية والسكرية) فالنوعان الاخيران هما وقود للجسم ليس الا وأهم عناصرهما الكربون . أما البروتيين فاهم عناصره النتروجين وهو ضروري لترميم الانسجة ونحوها . وأشهر أمثلته اللحم وزلال البيض الا انه يوجد بكميات مختلفة في معظم المأكولات الا الزبدة والزيت والشحم والسكر ونحوها

فمن ذلك نرى انه ينبغي لنا أن ننتخب من أصناف المأكولات ما يحفظ الموازنة بين المواد التي ترمم الانسجة والمواد التي تحفظ حرارته . ولا قوام للحياة بغير المواد البروتيينية . فاذا حرم منها الانسان لا يلبث أن تتلاشى انسجته

وقد حصل جدال طويل على النسبة التي ينبغي حفظها بين الجهتين والذي نعتقده اعتماداً على أصح التجارب وأوثقها أن البروتيين يجب ان يقدر بنحو ١٠ في المئة من

مجموع وحدات الحرارة التي تتولد من الطعام . ولا يعني ذلك ١٠ في المئة من الوزن أو من الحجم بل من عدد الكالوري كما قدمنا

ولكي نقتنع بصحة تقديرنا النسبة السالفة (١٠ في المئة) يكفي أن نحلل لبن الام . ولا يخفى ان الطفل هو أحوج الناس الى نمو أنسجته (أي الى البروتيين) . فقد وجدوا أن لبن الام يحوي من البروتيين ٧ في كل مئة كالوري حرارة . فهذا قياس الطبيعة ولا ينبغي لنا ان نبتمد عنه . ولو كان الجسم الكامل النمو يتمثل البروتيين على اختلاف مصادره بالسهولة التي يتمثل بها الطفل بروتيين اللبن لكانت نسبة ٧ في المئة كافية وافية . ولكن معظم البروتيين الموجود في النباتات صعب الهضم . ولذلك رفعت النسبة الى ١٠ في المئة

على ان معظم أهل الرخاء بل ومتوسطي الحال يتناولون من المواد البروتيينية اكثر مما يطلب الجسم فكثيرون هم الذين يتناولون ٢٠ و ٣٠ في المئة من البروتيين اي ضعفي وثلاثة

اضعاف الكمية اللازمة . ومرجع ذلك في الغالب الاكثار من اللحوم والبيض وانواع السمك والطيور والجبن والحمص والفول والفاصوليا ونحوها

وينتج عن الاكثار من اللحوم والاسماك تراكم العمل على الكلى والكبد فوق طاقتها مما يجعل صحتها في خطر . فضلاً عن تعرض المأكولات البروتيينية لسرعة التعفن وتوليدها للحوامض . اما انواع الخضار الكثيرة البروتيين كالحمص والفاصوليا والفول والبزلة فيعترض عليها بصعوبة هضمها مما يجعلها أيضاً عرضة للتعفن . ولكنها كثيرة الحديد فيجب تفضيلها على اللحوم في تغـذية الاولاد وفقراء الدم . زد على ذلك ان خطر الاكثار منها اقل من خطر الاكثار من اللحم لان نسبة البروتيين فيها الى الوزن اقل منها فيه

٣ ـ المأكولات اليابسة والضخمة الحجم والنيئة

لا يكفي ان تحفظ النسبة في الطعام بين المواد البروتيينية والمواد الدهنية والنشوية (كما ذكرنا سابقاً) بل هناك شروط اخرى يجب ان يستوفيها الطعام

فمن ذلك انه يجب تعاطي المأكولات الناشفة التي تحتاج الى عمل الاسنان كالقسم اليابس من الخبز والخبز المحمّي والبسكويت الناشف والفواكه الجامدة ونحو ذلك. فان هذه الاصناف فضلاً عن كونها تمرّن الاسنان وتقويها فهي تساعد على افراز اللعاب في الفم والعصارات في المعدة. ولا ريب في ان تجنب الاصناف اليابسة في مقدمة الاسباب التي تتلف الاسنان بين المتمدينين. وبعكس ذلك أهل البادية الذين يعيشون قريبين الى الطبيعة ويضطرون الى استخدام أسنانهم فانهم يحفظونها جيدة شديدة

ثم انه ينبغي أيضاً تعاطي مأكولات ضخمة الحجم. فان معظم الاصناف المتداولة متكثفة الغذاء في حجم صغير. وفي مقدمة مايجعل للمأكولات حجماً مادة السليلوز أي الالياف الخشبية (وهي المادة الاساسية في تركيب النبات) وقد وجدوا انه ينبغي للفرد ان يتناول أوقية سليلوز في اليوم. وهو موجود في كثير من أنواع الفاكهة والخضار كالخس والسبانخ والكرفس والهليون والقرنبيط والكرنب والقمح

والشمندر والبصل والكوسه والخيار والطماطم وغيرها

وقد ارتكب بعض طالبي الاصلاح في مسئلة الطعام غلطاً فاحشاً في حضهم على انتخاب الاصناف الكثيفة الغذاء والصغيرة الحجم وسعيهم لتموين الجنود من المأكولات الصناعية المستجمعة للمواد المغذية دون غيرها . فان حجم الطعام ضروري للانسان

وكذلك ليس من الحكمة تجنب المأكولات النيئة كافة فان بعض الاصناف متى طبخت تفقد من خواصها الطبيعية ولا سيما ما يسمى الفيتامين فانها ضرورية للانسان وتوجد في قشرة الحبوب وخصوصاً الرز وفي صفار البيض واللبن غير المطبوخ وفي الفواكه والخضار وهي نيئة وخصوصاً الحمص واللوبياء وما شابهها . وقد ثبت ان الجسم متى حرم من الفيتامين يصاب احياناً بامراض معينة كمرض بري بري والاسكربوط أو يصاب بضعف عام فبناء عليه ينبغي تعاطي بعض الانواع النيئة للحصول على هذا العنصر الحيوي الذي قد ثبت لزومه للجسم وان لم تعرف بعد جميع خواصه ،

كالخس والطماطم والكرفس والفاكهة والقلويات والحليب وغير ذلك

أما الحليب فليس المقصود تعاطيه نيئاً اذ قد يحمل جراثيم مختلفة وانما ليس من الضروري ان يسخن كثيراً حتى لا يفقد الفيتامين الموجود فيه . ويمكن تطهير اللبن على طريقة باستور من دون ان ترفع حرارته الى اكثر من ١٤٠ الى ١٥٥ درجة من ميزان فارنهيت (اي حول ٦٤ درجة من ميزان سنتكراد)

على ان هناك أصنافاً لا تصلح للاكل الا بعد طبخها ومن هذا النوع أغلب المواد النشوية كالبطاطس والحنطة

ثم انه يجب الانتباه الى مسئلة تطهير الاصناف التي تؤكل نيئة اذ لا يخفى ما قد تحمله من الميكروبات . ويحسن كثيراً قبل تعاطي تلك الاصناف ان تغطس في محلول بروكسيد الهيدروجين (على نسبة ٥ في المئة) مدة تتراوح بين ٣ و٥ دقائق

وفضلاً عما تقدم يحتاج الجسم أيضاً الى بعض المواد

كالحوامض النباتية والاملاح (ولا سيما املاح الكلس والفوسفور والحديد) . وتوجد هذه المواد عادة بكميات مختلفة في معظم المأكولات المتداولة

٤ ـ لوك الطعام

لا ريب في ان السواد الاعظم من أهل هذا العصر يسرعون في الاكل . ولعل أسباب ذلك قلة المأكولات الناشفة التي تضطر الانسان الى لوكها واللجاجة الناشئة عن معيشة المدن وكثرة المشاغل . ومتى أصلح هذا الخلل وتعلم كل واحد أن يلوك الاكل لوكاً جيداً تكون الانسانية قد خطت خطوة واسعة في سبيل تحسين الصحة

والمراد باللوك الجيد لوك الطعام الى درجة أن يزدرده الانسان من تلقاء نفسه وهو لا يشعر وليس القصد منه حفظ الطعام في الفم بلا داع ما أو عدّ اللوكات أو نحو ذلك من الطرق الصناعية التي تضيع لذة الاكل . وانما الغرض أن يتجنب الانسان دفع الطعام الى معدته سواء كان الطعام جامداً أم سائلاً ، اذ ينبغي جرع السوائل جرعات صغيرة

كما ينبغي لوك الجوامد وتنعيمها جيداً

أما اضرار الاكل السريع فكثيرة اليك أهمها :

قلة استعمال الاسنان والفكين (ومن ثم تطرق الخلل الى الاسنان وتساقطها)

قلة اللعاب الممزوج بالطعام (ومن ثم نقص الهضم ولا سيما في المواد النشوية)

عدم تنعيم الطعام (ومن ثم بطء الهضم)

عجز أعصاب الذوق عن اشعار المعدة وسائر الجهاز الهضمي بانواع وكميات العصارات المطلوبة لهضم الطعام (ومن ثم عسر الهضم)

الالتجاء الى الاكثار من التوابل حتى يستلذ الآكل طعامه وان ازدرده بسرعة (ومن ثم تهييج الاغشية المخاطية)

الاكثار من اللحوم والبيض ونحوها لانه يمكن تناولها بسرعة واهمال المأكولات الاخرى كالخبز وأنواع الخضار والفاكهة التي تستدعي لوكاً أشد من تلك (ومن ثم تسمم الامعاء)

ولقد أصبحت سرعة الاكل طبيعة ثانية في معظم الناس ولذا ينبغي محاربتها بانجع الطرق وأول ما يلزم من ذلك اطالة مدة الجلوس على المائدة بقدر المستطاع واخلاء الفكر من جميع الشواغل والهموم التي تدفع الانسان الى سرعة الاكل وهو لا يشعر

ولعل أقرب الطرق الى النجاح هي ان ينتبه الانسان الى اللقمات الاولى من طعامه ويجهد نفسه في لوكها جيداً . فاذا ابتدأ بضع لقمات على هذا البطء فالارجح انه يكمل اكله كذلك أيضاً بدون اجهاد ارادته كثيراً

ولا يخفى ان الانسان متى عود نفسه الاكل البطيء تزداد لذته بالطعام وقد ثبت اليوم ان اللذة المرافقة للطعام من اكبر العوامل في تهيئة الانسان لهضمها فكلما زادت اللذة زاد افراز العصارات في المعدة كما ثبت من بعض التجارب العلمية

ولا بد لنا هنا من تكرار ما قد ذكرناه سابقاً من انه يتعذر بل يستحيل عمل قائمة بالاطعمة حسب جودتها

ورداءتها فان الجودة او الرداءة أمر نسبي في غالب الاحيان. فعلى كل فرد ان يرى ما يناسبه من ذلك وانما يصح القول اجمالاً ان بعض المأكولات أفضل من غيرها. ففي مقدمة المأكولات المفيدة لمعظم الناس الفواكه والبطاطس وأنواع الجوز والمكسرات (اذا مضغت جيداً) واللبن الحليب والرائب وانواع الخضار. ومن اردأ الاصناف أنواع الجبن القابلة للتعفن والكبد والكلاوي

على أن من أنعم النظر في أصناف الاكل وجد أن لكل منها فوائد ومضار وغاية ما يجمل قوله أن يجتهد الانسان في جعل معظم أكله من الاصناف التي هي « أجود » من غيرها وتجنب الاصناف التي هي « أردأ »

ثم ينبغي استعمال الملح والفلفل وسائر المتبلات بكل حكمة فان الاكثار منها مضر. وينبغي أيضاً الاعتدال في أكل الحلوى ولعل الاكثار منها في مقدمة الاسباب الداعية الى الامراض المختلفة ولا سيما ان السكر سريع التمثل في الجسم يحرق فيه حال تناوله

أما الماء فلا مانع من تناوله باعتدال على المائدة على شرط ألا يؤخذ والطعام في الفم لدفعه الى المعدة اذ قد ثبت ان اللعاب لا يسيل متى كان في الفم ماء

فينبغي لكل فرد ألا يستسلم الى العادات الشائعة في بيئته كما انه لا ينبغي له ان يتمسك بكل رأي او اختراع جديد يظن ان فيه الصحة والسعادة . وانما الواجب عليه ان يدرس نفسه ويرى ما يناسبها . ولعل الافضل ان يفحص نفسه ويرى أعنده استعداد لبعض الامراض كمرض السكر فينتخب الاصناف التي تلائمه قبل ان يستفحل الامر

الفصل الثالث

السموم

١ ـ الامساك

ان الضرر الناشيء عن احتفاظ الجسم بالمواد غير المتمثلة شديد الخطورة . لان محتويات الامعاء اذا بقيت فيها مدة طويلة تتحول بالانحلال الى مواد عفنة سامة . وقد ثبت انه ينشأ عن الاختلال في عمل الامعاء الصداع الذي يزداد انتشاراً بين الناس وضعف قوة المقاومة في الجسم عموماً ، وهذا الضعف كما لا يخفى يمهد السبيل الى كثير من الامراض. وقد أصبح الامساك عاماً في جميع الطبقات وله سببان جوهريان وهما : أولاً خلوماً كولاتنا من الاصناف التي تساعد عمل الامعاء ولا سيما المأكولات الضخمة الحجم . وثانياً العجز عن التبريز الوافي في أوقات معينة

وينبغي ألا يستهان بالامساك متى أصبح مزمناً فقد

ينشأ عنه نتائج من الخطورة بمكان عظيم . وانا ذاكرون فيما يلي نصائح وارشادات مفيدة للمصابين بهذه العلة :

يفيد شرب الماء بكثرة متى كانت المعدة فارغة ولا سيما في الصباح قبل الفطور . وبعكس ذلك شربه مع الطعام فقد يسبب الامساك . على انه ينبغي لمن ليس قلبه سليماً وللمصابين بالاستسقاء ان يتجنبوا الاكثار من الماء

ولا ريب في ان الاطعمة هي التي عليها ان تحرك الامعاء على شرط ان تكون ضخمة الحجم وان تحوي مقداراً معلوماً من المواد الملينة . وفي مقدمة المأكولات الملينة البرقوق والتين ومعظم الفواكه الا الموز ، وعصارات الفواكه ،وأنواع الخضار النيء ومعظم الحبوب . وكذلك الزيت والشحم فانهما ملينان ولكن ينبغي تعاطيهما بكميات كبيرة للحصول على النتيجة المطلوبة وذلك مما يعرض لفقدان الشهية . ومن المأكولات التي تزيد وطأة الامساك الرز واللبن المغلي وبياض البيض والدقيق في الخبز والنشاء

ويفيد ايضاً استعمال الردة (أو النخالة) في الحبوب

وفي الخبز حتى مع الخضار لمنع الامساك . وكذلك نوع من النبات البحري يسمى طحلب سيلان Agar agar فان الامعاء لاتتحمله وانما يفيد في تنظيف القناة الهضمية بما يحمله من الماء

ويجدر أيضاً تعاطي زيت البارافين فانه يسهل الطريق للطعام حتى يمر في الامعاء وانما يشترط فيه ان يكون نقياً. على ان الافضل للنحلاء القليلي الوزن ألا يتعاطوا هذا الزيت

زيت

وعلى الاجمال ينبغي تجنب الادوية المسهلة الا اذا أشار الطبيب بتعاطيها . فان بعض تلك الادوية شديدة الضرر اذا تمادى الانسان في استعمالها فانه كلما تعاطاها صعب عليه الاستغناء عنها . وقد يجد المصاب بالامساك فائدة في استعمال الحقنة من حين الى آخر (لا بصورة دائمة) على شرط استعمال حقنة من الماء الساخن تليها حقنة من الماء البارد

وقد يفيد أيضاً دلك البطن باليد دلكاً شديداً شاملا

ولا سيما من جهة اليسار على ان يكون الدلك متقطعاً من فوق الى تحت

ان الانسان العادي يجب أن يفرغ امعاءه مرتين أو ثلاث مرات في اليوم بصورة دائمة ويكفي لذلك ان يعيش عيشة منتظمة متجنباً التعب الزائد ومتعاطياً المأكولات ذات الحجم الضخم والرياضة البدنية (ولا سيما التنفس العميق) ومحافظاً في قيامه وقعوده على قامة جالسة

* * *

لا بد لنا في هذا المبحث الحيوي من التكلم بالصراحة والبساطة مما قد يأنف منه اصحاب الحياء الكاذب فقد آن لنا ان نهدم الحاجز الوهمي الذي أقامته عاداتنا الخداعة دون البحث في المسائل الجوهرية الضرورية

ان المجالس العالية المستعملة اليوم في معظم بيوت الماء (المستراحات) تساعد على الامساك لانها لا تأذن للانسان باتخاذ القعدة الطبيعية لهذا العمل . فانها تمنع ضغط العضلات في البطن وهو ضروري . وقد وجد دارسو غرائز القرود

الشبيهة بالانسان انها تبرز ثلاث أو اربع مرات في اليوم . والارجح ان هذا المعدل هو المعدل الطبيعي للانسان ايضاً

ان هذه الغريزة ـ كغيرها من الغرائز ـ تضعف بالاهمال . ولا شك ان المدنية قد عرقلت عملها الطبيعي ويكفي المقابلة بين الانسان والحيوان من هذا القبيل حتى يتبين الفرق العظيم بينهما . وقد يكفي ان تهمل تلك الغريزة عند تأثرها خمس دقائق حتى تنسى . ولذلك ينبغي متى ضعفت الاهتمام باعادتها الى حالتها الطبيعية من الاحساس . ولعله يكفي الانسان ان يواظب بضعة أسابيع على نظام مخصوص حتى تعود الى احساسها الطبيعي ، وذلك باستعمال حقن زيت البارافين في الليل واردافها بحقن ماء بارد بعد تفريغ الامعاء . والافضل ان يتعود الانسان زيارة بيت الماء بعد الطعام ظهراً ومساء بانتظام كما يفعل معظم الناس بعد الفطور حتى تتعود تلك الغريزة على العمل في تلك الاوقات وهي أوقاتها الطبيعية

ويجدر بنا هنا ان نكرر التنبيه الى التسمم الناتج عن

الاكثار من اللحوم والمواد البروتيينية وقد تكلمنا عنها سابقاً . وقد وجدوا ان من أفضل الطرق لتوقي هذا التسمم استعمال اللبن الرائب فان فيه الحامض اللكتيك الذي يقتل الميكروبات المسببة لانحلال المواد وتوليد السموم

ويمكن معرفة حال الامعاء من رائحة المواد البرازية . فانها تكون خفيفة اذا كانت المواد البروتيينية قليلة وكان اللوك جيداً . والعكس بالعكس

٢ ـ تقويم الجسم

من أبسط الطرق الفعالة في منع التسمم ومن أشدها تأثيراً تقويم الجسم أي ان يكون مستوياً جالساً بحيث تشدّ العضلات الباطنية ويدور الدم في التجويف الحشوي دوراناً طبيعياً . فاذا كان الجسم هابطاً مخفوضاً تعرقلت الدورة الدموية الباطنية وقد يركد الدم في الكبد والاوعية وهذا مما يسبب الشعور بالانحطاط والارتباك العقلي والصداع وبرودة الايدي والارجل والتعب المزمن والنورستينيا وعسر الهضم

على ان هبوط الجسم وانخفاضه قد ينتجان عن امراض خاصة أو عن ضعف القوى الحيوية عامة . ولكنهما في كثير من الاحيان يكونان سبباً لا نتيجة ـ ويظن ان لانحناء الجسم دخلاً في تطرق السل الى الرئتين بسبب التسمم الناشيء عن ارتخاء البطن ارتخاءً متواصلاً

ولحسن الحظ ان هذه العادة المضرة سهلة الانتزاع وقد نجا منها كثيرون بتمرنهم بضعة أسابيع على تقويم أجسامهم . وقد يستعينون موقتاً بحزام مقوّم وبتمرينات بدنية من شأنها تقوية العضلات الجوفية . وفي مقدمة ما يفيد لمقاومة الارتخاء العضلي التمرين على التنفس العميق . ومنه ايضاً رفع الرجلين والانسان ملقى على ظهره أو رفع البدن والرجلان ثابتتان . ومنه أيضاً التنفس البطيء العميق والانسان ملقى على ظهره وعلى بطنه ثقل ككيس من الرمل مثلا (وزنه كيلو غرام أو كيلوغرامان)

أما في المشي فكثيرون هم الذين لا يقوّمون جسمهم بل يتركونه منخفضاً هابطاً . وانما ينبغي تأخير الكتفين

وابراز الصدر وادخال المعدة وتقويم العنق بحيث يصبح عامودياً وخفض الذقن

ان من الضروري ان يحس الانسان احساس الثبات والاشتداد في عضلاته الداخلية سواء كان قائماً أم قاعداً أم ماشياً

ثم ينبغي أيضاً تقويم الاقدام واتجاهها عند المسير فاننا نرى كثيرين من الناس يسيرون على صورة غير طبيعية ومنهم من تعوجّ قدماه عند المشي فتتجهان يميناً وشمالا ولا بد في هذه الحال من التمرن على تقويم الاقدام ولا سيما الارتفاع على الاقدام مراراً كل يوم

أما في القعود فللقعدة شأن كبير في تسبيب الراحة أو الانزعاج . وللاسف ان معظم الكراسي المستعملة تساعد على القعود قعدة غير طبيعية لكون الظهر على الخصوص لا ينال السندة اللازمة له ويمكن تلافي ذلك باستعمال مخدة يسند اليها الظهر ولا سيما القسم الاسفل منه

ولعل أشد الضرر الناشىء من هذا القبيل يكون في

المدرسة اذ يهمل الاولاد أن يجلسوا جلسة صحية على مقاعدهم فتراهم يحنون ظهورهم في الغالب ويقدمون أيديهم وتكون المسافة بين جسمهم وأيديهم بعيدة . وينشأ عن ذلك اعوجاج العامود الشوكي وغير ذلك من التشويه البدني والعقلي أيضاً . وفي هذه الحال يفيد التنفس العميق فائدة جمة . وكذلك ينبغي استعمال التمرين العضلي المناسب لتقويم الجسم . ولا بد من ارشاد التلاميذ في المدارس الى الطرق القويمة من هذا القبيل

ثم ان كثيرين من أصحاب المهن الكتابية يقعون في هذا الخطأ فلا يحسنون الجلوس على مكاتبهم . والواجب ان يكون الجسم مستقيماً بقرب المكتب واذا احتاج الى الانحناء فلينحن كله معاً ولا ينخفض الصدر وحده . وجملة القول انه يجب تقسيم الحمل على عضلات الجسم لا اتعاب فريق دون آخر . وقد يشعر الانسان أحياناً بآلام شبيهة بآلام الروماتزم أو نحوه ولا تكون مسببة الا من اساءة الجلوس

أما النور فينبغي لجميع الذين يكتبون بيدهم اليمنى ان يقع على مكتبهم اما من فوق أو من جهة الشمال

٣ ـ السموم من الخارج

ذكرنا في الفصلين السابقين التسمم الناشىء في الجسم عن الامساك وعن عدم تقويم الجسم . على ان هناك سموماً كثيرة تتطرق الى الجسم من الخارج بصور مختلفة . فمن تلك السموم الخارجية نذكر أولا المخدرات كالافيون والمورفين والكوكايين والحشيش والكافيين والنيكوتين والكحول . ولا ريب في ان القاعدة الوحيدة لمن يريدون الحصول على النشاط الجسدي والصحة الجيده هي تجنب تلك المواد وما تدخل فيه تجنباً تاماً ، ومن ذلك المشروبات الروحية والنبيذ والبيرة والتبغ وغيرها حتى القهوة والشاي

ويرى البعض انه ليس في استطاعتهم الكف بتاتاً عن تعاطي تلك المشروبات فيؤثرون الاستعاضة عن القوي منها بالاخف فالاخف وهلم جراً الى ان يتيسر لهم الاقلاع عن المادة ـ كأن يتعاطى مدمن المشروبات مثلاً

البيرة ثم ينتقل من البيرة الى الشاي الخفيف وهكذا

ولم يحقق الاطباء بعد بالضبط تأثير المشروبات الخفيفة في الجسم ولهم في ذلك آراء متباينة . فقد لا يضر الشاي الاصحاء اذا كان خفيفاً واخذ باعتدال . على ان الخطر هو صعوبة المداومة باعتدال ولا سيما ان الجسم بطبيعته يتطلب الانتقال من الخفيف الى الاشد ، اذ لا يلبث ان يقل تأثره من الخفيف فيطلب مقداراً اعظم ليتأثر منه وهلم جرًّا . لذلك يفضل الامتناع بالمرة على الركون الى الاعتدال . ولا سيما ان التجارب التي أجريت في معهد باستور بباريس قد دلت على ان الاستمرار في تعاطي كميات قليلة جداً من السموم يأول الى ضرر بليغ في النهاية . وأشد الناس تأثراً من فعل تلك السموم المصابون بعسر الهضم واصحاب المزاجات العصبية . وإنا ذاكرون فيما يلي تأثير المواد المذكورة وفقاً لما أثبته العلم الحديث

الكحول

قد ثبت من التجارب العلمية ان « القوة » التي يعتقد معظم الناس انها تأتي من تعاطي المشروبات الروحية ليست الا وهماً خداعاً . فهذا الشعور وقتي وما هو الا نتيجة شلل وتخدير يصيب حاسه التعب ولا اثر « للقوة » في دلك . انما هي قوة سلبية ناجمة عن ضعف احساس التعب . والحقيقة ان الانسان بعد ان يتعاطى مقدارا من الكحول يصبح أضعف منه قبل ذلك . تلك قضية ثابته اليوم بعد درس طبقات كثيرة من العمال والمقابلة بين مدمنى الخمر (ولو بكميات قليلة) وغيرهم . على ان الذين قاموا بهذه التجارب وجدوا اعتقاداً عاماً « بالقوة » الناشئة عن الشرب . وقد ثبت أيضاً ان الكحول تؤثر في الكريات البيضاء وتجعل الجسم أشد قبولا للامراض الوبائية

ثم ان شرب المشروبات قبل الاكل لتهييج الشهية يضاعف الضرر لان المعدة تكون فارغه اذ ذاك فيسري السم في الجسم بسرعة

التبغ

لم تعرف مضار التبغ علمياً كما عرفت مضار الكحول على انه قد ثبت لدى جميع الذين يتعاطون الالعاب الرياضية ان ادمان التبغ يؤثر في الصحة الجسدية ويضعف في العضلات قوة المثابرة والمقاومة وان لم يشعر المدخن بذلك. وكثيراً ما يسمع المدخن يقول: « اني لا اشعر بضرر التبغ الآن فاذا شعرت به أقلعت عنه ». على ان الانسان قد لا يشعر بالضرر الا بعد ان يتأثر منه تأثراً بليغاً - كما انه في كثير من الاحيان لا يحس بعلة في اسنانه الا بعد ان يتأصل فيها الفساد ويصل الى الاعصاب

وقد اجريت تجارب كثيرة في الحيوانات يؤخذ منها ان للتبغ تأثيراً في الشرايين. ويرجح ان لانتشار التبغ دخلاً في ازدياد الوفيات الراجعة الى امراض الشرايين

الميكروبات

ثم ان الميكروبات - كما لا يخفى - تولد في الجسم سموماً تكثر بتكاثر عددها. وتدخل الميكروبات الى

الجسم اما عن طريق البشرة او الاغشية المخاطية . فالرشح مثلاً يتطرق الى الجسم عن طريق الانف . وفي الامكان تجنب صنوف البرد والرشح بالابتعاد عن الامكنة العمومية المزدحمة ولا سيما اذا كان الانسان يشعر بتعب او يرى لسبب من الاسباب انه على استعداد لالتقاطها

ان الميكروبات التي تسبب هذه الامراض تستقر دائماً في الانف ويزداد نشاطها على الخصوص اذا كان الانسان في حالة تعب او عسر هضم أو كليهما معاً. واذا تراكم الغبار والدخان في الانف يحسن رشه بمبخرة فيها ماء فاتر مع قليل من الملح . ويحظر ادخال الاصابع في الانف كما انه ينبغي تبديل المناديل مراراً كثيرة

اما ميكروب السل فانه ينتقل بواسطة بصاق المسلولين بعد ان ينشف وينتشر في الهواء .والاجدر بمن هو مصاب بهذا الداء ان يبصق في وعاء ثم يحرق البصاق

ولا يخفى ان الملاريا من أشد الامراض انتشاراً وقد ثبت اليوم ان نوعاً من البعوض اسمه Anopheles يحمل

جراثيمها . ولمقاومة هذا البعوض تجب اقامة حاجز من الشبك على النوافذ . ولا يكفي ذلك بل تجب ابادة البرك والمستنقعات في الجهات التي يسكنها الناس فقد تكفي حفرة صغيرة فيها ماء راكد لنمو ألوف من تلك الهوام

وهناك جراثيم مرضية كثيرة تتطرق الى الجسم مع الطعام والشراب وفي مقدمتها جراثيم التيفوئيد . وتقدر الاصابات بهذا المرض في الولايات المتحدة وحدها بنحو ٣٠٠٠٠٠ في السنة . وللافاته يجب قبل كل شيء شرب الماء المطهر واذا كان الانسان في شك من طهارة الماء يجدر به ان يغليه . وعلى فرض انه لم يكن له بد من تعاطي ماء مشكوك في نظافته فالافضل شربه في وسط الطعام أو في آخره لانه يكون في المعدة اذ ذاك عصارات كثيرة تقتل الميكروبات

ولا ينبغي أن يبرح من الذهن ان الذباب هو ناقل جراثيم التيفوئيد فتجب ابادته وأفضل طريقة لذلك انما هي منع تناسله ولا يخفى ان الذباب يضع بيضه غالباً في

الاصطبلات . على انه يضعه ايضاً حيثما يجد مواد آخذة في الانحلال . فلا بد اذاً من تنظيف الإصطبلات من الاوساخ بل يجدر ايضاً وضع الشبك حواليها . ولا بأس باستعمال مصائد الذباب المختلفة من ورق مصمغ وغير ذلك

على انه بالرغم من كل الاحتياطات المتقدم ذكرها قد يدخل الذباب والبعوض الى المنزل وتمكن اذ ذاك ابادته باستعمال مسحوق خاص اسمه المسحوق الفارسي للحشرات(١) بمعدل نحو ليبرتين (كيلوغرام تقريباً) لكل الف قدم مكعبة . وطريقة استعماله ان يوضع في أوعية ويرش عليه قليل من الكحول ثم يحرق فينتشر دخانه في المكان فيقتل الذباب والبعوض أو على الاقل يخدره بحيث يمكن كنسه

ولا تكفي محاربة الذباب والبعوض فقط بل ان البق والقمل والبراغيث تنقل أمراضاً مختلفة . ومثلها الفيران أيضاً

---

(١) Pyrethrum powder, Persian insect powder

النظافة

ولا بد لنا في هذا المقام من ذكر كلمة عن النظافة فانها ضرورية لمنع التسمم . والاستحمام هو أول ما تستدعيه النظافة . فليغسل البدن كل يوم ان أمكن . وينبغي دائماً أن يكون الوجه والايدي والاظافر نظيفة ولا سيما قبل الطعام . ويجب الانتباه الى الجروح فان أقل خدش في الجسم كاف لتطرق الجراثيم الى الدم اذا كان مكانه وسخاً او اذا لمسته ايد متسخة

ويفضل الاستحمام عند ما يكون الجسم عارقاً وليس ألذ من شعور الانسان بعد الرياضة البدنية والحمام . ومن أهم فوائد الرياضة أنها تسبب العرق وهو ضروري للصحة . ولا ينبغي أن يبرح من الذهن ان الجسم يرشح دائماً بكميات لا نحس بها

الامراض السرية

ويجدر بنا قبل ختام هذا الفصل ان نقول كلمة في موضوع قلما يذكر جهاراً ـ نعني العدوى من الامراض

السرية أو الجنسية أو الزهرية - ولا بد لتجنبها من أن يعيش الانسان عيشة صحية نظيفة - ليس في الجسم فقط بل في العقل والقلب أيضاً . وليس هذا مكان الافاضة في العواقب الوخيمة التي تنجم عن الامراض الزهرية أولاً للمصاب بها ثم لنسله فالمجتمع باسره . وللاسف ان هذه المواضيع تهمل في المطبوعات والمجالس . ومن الادلة على ذلك ان قليلين من الناس يعرفون أنه يندر - بل نكاد نقول يستحيل - ان توجد عاهرة غير مصابة ببعض تلك الامراض .

قال أحد الاطباء « يجب ارشاد الاولاد والبنات عند سن البلوغ الى معرفة وظيفة التناسل ولا يكفي أن يعرفوا هذه المواضيع معرفة سطحية فقد تضرهم الاشارة اليها بايجاز وانما تجب متابعة الكلام فيها حتى ترسخ في أذهانهم »

٤ - الاسنان واللثة

ان التسمم عن طريق الفم شديد الانتشار ولذا يجدر أن نفرد فصلاً خاصاً له . واذا بحثنا في وظيفة الفم وفي

مقدرته على صيانة نفسه وجدناه متخلفاً عن بقيـة الاعضاء بمراحل . اذ ان معظمها قادر على حفظ نفسه وابادة الجراثيم والسموم من تلقاء ذاته . فكأن المدنية جنت على الفم ولا سيما الاسنان واللثة أكثر من جنايتها على سائر الاعضاء . واذا قارنا بين الحيوانات البرية من جهة والانسان والحيوانات الداجنة من جهة أخرى وجدنا ان الاولى قلما تصاب بامراض الاسنان واللثة في حين ان تلك الامراض شديدة الانتشار بين الفريق الثاني .

والاخطار التي يتعرض لها الفم نوعان رئيسيان : فمنها ما يصيب الاسنان نفسها فيتلفها تلفاً كيماوياً ومنها ما يصيب اللثة والانسجة المحيطة بجذور الاسنان . فلا بد من العناية بالاسنان عناية مستمرة لتلافي تلك الاخطار

ولا يقتصر ضرر الاخطار المتقدم ذكرها على الاسنان واللثة فقط بل ان المواد السامة من جهة ومن جهة أخرى الميكروبات المتولدة فيها لا تلبث ان تلاك مع الطعام وتتطرق الى الجهاز الهضمي فالدم الى أن تستقر عند الانسجة التي

تجدها ملائمة لنموها . وقد ثبت اليوم ان أمراضاً كثيرة كانوا يجهلون منشأها انما كانت تأتي عن طريق الفم على هذه الصورة

وجملة القول ان الطب الحديث قد أثبت ضرورة الاعتناء بالاسنان . ولعلنا في هذه الديار في حاجة عظيمة الى تكرار التنبيه على هذا الموضوع لشدة اهماله بيننا . واليك أهم طرق العناية المطلوبة :

يجب أولاً الاهتمام بالصحة العامة اذ انه متى ضعفت قوة المقاومة في الجسم أصبح عرضة للامراض على أنواعها . ثم ينبغي مضغ الطعام ولوكه جيداً وا كل المأكولات اليابسة من حين الى آخر . ثم يلزم تنظيف الاسنان بشعرية (فرشة) ويشترط في تلك الشعرية أن يكون شعرها خشناً بعض الشيء ومختلف الطول ويجب ان يتم التنظيف بسرعة وأفضل أوقاته قبل النوم وبعده . ويستحسن أيضاً تنظيف اللسان بالشعرية ولعل افضل مسحوق للاسنان هو المؤلف من الطباشير النقي والملح بنسبة ٨ الى ١

على ان قبل كل ذلك يجب استشارة طبيب الاسنان وزيارته من حين الى آخر لتنظيف الاسنان تنظيفاً شاملا وهو ما لا يستطيع ان يعمله الانسان وحده

الفصل الرابع

الحركة

١ ـ العمل واللعب والراحة والنوم

للحركة صورتان : العمل واللعب ، كذلك للسكون صورتان الراحة والنوم وهي جميعها ضرورية للحياة الصحية

ويجب على الانسان ان يتناولها في كل يوم من حياته فيعمل ويلعب ويستريح وينام مع حفظ التناسب والموازنة بين تلك الاحوال . واذا اضطر في ذات يوم الى الاخلال بالموازنة بينها وجب عليه اعادتها في اليوم التالي . فاذا لم ينم جيداً في بعض الليالي فعليه أن ينتهز أول فرصة تسنح له للاستعاضة عما فاته . كذلك اذا لم يعمل رياضة يوماً ما وجب عليه ان يزيد مقدار الرياضة في اليوم التالي . وهلم جراً

واذا لم يكن في استطاعة الانسان ان يحفظ الموازنة بين العمل واللعب والراحة والنوم في كل يوم فيجدر به ان يسعى لحفظها في الاسبوع بجمله أي انه اذا جهد

نفسه في ثلاثة أيام أو أربعة أردفها بأيام يستريح فيها الراحة اللازمة له . ولكن الافضل ان يحمل حسابه باليوم لا بالاسبوع

على ان الناس يختلفون في درجة احتياجهم الى كل من العمل واللعب والراحة والنوم فعلى كل واحد ان يرى الملائم له من ذلك

العمل

وأول ضروريات الحياة العمل ويتعذر أن تجد أمراً أشد ضرورة للحياة الصحية التامة من العمل المفيد ذي الغاية الحميدة . ولا بد للانسان ايضاً من أحلام ومطامع تسمو اليها نفسه بل ان الانصراف لتحقيق امنية قد ينسي صاحبها كثيراً من الآلام ويخفف وطأتها عليه . ثم ان العمل بحد ذاته اذا تمّ برغبة وحماسة ينشط الجسم ويقويه

على انه ينبغي للانسان ألا يتمادى في شغله وأن يذعن الى دلائل التعب حالما تبدو فيه . ولا بد من تنويع العمل فانه يزيد النشاط ويساعد على الاجادة . فاذا انصرف

الانسان الى عملٍ واحد لا يلبث ان يسأمه فلا يستطيع اتقانه

ومن أضرار هذه المدنية انها تحصر التعب على الغالب في عضو خاص لا في الجسم كله . ولذا فالانسان مضطر الى ترويض سائر أعضائه لحفظ الموازنة بينها . خذ مثلاً العين. فانها تحمل اليوم عبئاً ثقيلاً ومعظم عملها عن كثب وقلما يتاح لها ان تنظر الى الافق أو الخلاء وفي ذلك راحة لها . وينشأ عن تحديق النظر علل مختلفة يجهل سببها كالصداع والدوخة وغير ذلك . ولا بد لصيانة العين من الحصول على النور الكافي للعمل ومن اراحتها بين حين وآخر واستعمال النظارات عند اللزوم واجتناب القراءة في القطرات والعربات

الرياضة

لا بد من الرياضة لتلافي الاضرار الناشئة عن الجهد والعمل المستمر . ويحسن أن يخصص الانسان ساعة كل

يوم لذلك . ولا بد له من ربع ساعة على الاقل ينصرف فيها الى الرياضة بشدة

وأفضل انواع الرياضة ما ينبه القلب والرئتين كالركض والمشي بسرعة وصعود الجبال والسباحة . ويحسن ايضاً اتيان شيء من الرياضة الخفيفة بعد الطعام

ثم ان التمرين العضلي المنتظم في الاندية المخصصة لذلك مفيد في كل حال . ومن الخطأ الاعتقاد الشائع بأنه اذا لم يشعر الانسان بلذة اثناء تروضه فانه لا يستفيد شيئاً من رياضته . فقد ثبت ان فائدة الرياضة اكيدة وان رافقها ملل . على انه لا ريب في ان الرياضة الجذابة أفضل من سواها لانها تستدعي الحماسة وهي مفيدة للجسم بحد ذاتها . وينبغي ألا تقتصر الرياضة على صنوف الرياضة البدنية بل يجب ان تشمل رياضة القوى العقلية — الشعور والفكر والارادة — بسماع الموسيقى وحضور الروايات الجيدة وبالتأمل والتفكير وبتذليل النفس وتقليل مطالبها الخ .

ويحسن بالانسان ايضاً ان يتخذ موضوعاً أو عملاً ما

ينصرف اليه في ساعات فراغه . ويسمى ذلك عند الانكليز hobby و Avocation ويجب أن يكون نوع هذا الموضوع أو العمل بعيداً عن نوع المهنة الاعتيادية . فكثيرون من الرجال العظام كانوا يصرفون جزءاً كبيراً من فراغهم في زراعة الازهار أو في النجارة أو في التصوير أو غير ذلك

وللقراءة شأن كبير اليوم ولكنها سلاح ذو حدين فقد تفيد او تضر وفقاً لجودة الكتب أو رداءتها . والاحداث شديدو التأثر من هذا القبيل فينبغي ارشادهم ومراقبتهم . وعلى الاجمال يصح القول بان افيد الكتب هي ارزنها وأعقلها

وهناك ضروب من الالعاب والملاهي يخشى ان تجر مدمنها الى الفساد كلعب الورق والرقص وغيرهما فاذا لم يعتدل الانسان فيها انقاد اليها بحيث يصبح لعب الورق قماراً والرقص فسقاً وقس على ذلك

الراحة

ان الاستراحة ضرورية للانسان كلما شعر بتعب .

ويحسن به اذ ذاك أن يستلقي على ظهره . يحكى عن رئيس جامعة انه سئل يوماً عن سر نشاطه ومقدرته على العمل فقال : « السر في ذلك هو اني لا اركض اذا استطعت ان امشي ولا امشي اذا استطعت ان اقف ولا اقف اذا استطعت ان اجلس ولا اجلس اذا استطعت أن استلقي على ظهري »

تلك النصائح حسنة لمن كان بطبيعة عمله كثير الحركة كثير المشاغل . أما الكسالى فيجب ان يتبعوا هذه النصيحة معكوسة — أي لا يستلقوا على ظهورهم اذا أستطاعوا الجلوس وألا يجلسوا اذا استطاعوا الوقوف وألا يقفوا اذا استطاعوا المشي وألا يمشوا اذا استطاعوا الركض

النوم

يمكن المعرضين للقلق ان يتوصلوا الى النوم بالانتباه الى صوت واحد متكرر (كدقات ساعة مثلا) أو الى فكرة واحدة ، كذلك الرياضة بعد الظهر تساعد على النوم في الليل ومثلها الحمامات الفاترة ، والتنفس العميق البطيء

بالنوم يستعيد الانسان قواه المفقودة ولا يكفي ان يكون النوم طويلا في مدته بل يجب ان يكون مريحاً هادئاً . وعلى الاجمال فالوقت اللازم من النوم يتراوح بين ٧ و ٩ ساعات والاحداث أشد حاجة الى النوم من الكبار

والافضل ان ينام الانسان خالي المعدة فالطعام وان سهل النوم في البدء فانه يزعج النائم أثناء نومه . ويجب ان يهوّى مكان النوم وأن يكون الفراش ناشفاً بعض الشيء

٢ ــ سكون العقل وعمله

قلنا ان العقل يحتاج الى الحركة والسكون مثل ما يحتاج الجسم . ولا ريب في ان الارتباط شديد بين صحة العقل وصحة الجسم

وكثيراً ما يشعر الانسان بضيق او كرب وما السبب الا حالته الصحية . فان اعتلال صحته يجعله سريع الغضب من اتفه الاسباب وقد تكون العلة الحقيقية الموجبة للضيق والكرب الامساك او جهد العين او عدم تقويم الجسم

أو قلة الرياضة او تعاطي الكحول او غير ذلك . فالدواء الناجع في هذه الاحوال يكون اما حقنة او نظارات او رياضة أو نحو ذلك

ولا شك في ان الصحة الجيدة توقظ القوى العقلية الكامنة . وفي كثير من الاحيان يجب نسبة العجز في الاعمال العقلية الى اعتلال جسدي وهذا القول يصح خصوصاً على أصحاب الفنون الجميلة . ومن اقوال ابيكتيتوس « ان الانسان لا يستطيع أن يبلغ ارقى درجات الفلسفة الا بالصحة الكاملة المستفيضة »

على ان غرضنا الاول هنا بيان تأثير الحالة العقلية في الجسد . وقد ذكر احد الذين ربوا الدجاج ونجحوا في تربيته نجاحاً عظيماً انه ثبت لديه ان تخويف الدجاج وارهابه بالحركات والاصوات المزعجة كان يقلل من بيضه بعكس ما اذا عومل معاملة حسنة

وفي استطاعة كل واحد منا ان يتثبت من تأثير حالته النفسية في جسمه بمراقبة نفسه : فان الخجل يورد الخدود ،

والخوف يسرع حركة القلب والتنفس ، والحزن يسقط الدموع الخ ... على ان التأثير قد لا يكون ظاهراً للعيان كتأثير الاهتمام الشديد والانهماك الكثير وهو ما يعبر عنه الانكليز بكلمة Worry فانه من امراض هذه المدنية اذ ترى معظم الناس مقطبي الحواجب عابسي الوجوه . ولا ريب في ان ذلك سيء التأثير في صحتهم

ومن الناس من يصابون بوسواس من جهة عنايتهم بصحتهم على ان هؤلاء لا يلتفتون الا للامور الجسدية فينظمون معيشتهم ويقتنون مآكلهم ومشروباتهم الخ ... ويفوتهم للاسف ان اهتمامهم الشديد هذا من الاسباب التي تضر بهم

على الانسان ان يتعود الاذعان للحوادث كما تأتي وألا يبقى مرتبكاً خائفاً متوقعاً المصائب والرزايا

كل شيء عادة حتى السعادة . عود نفسك ألا تعبأ بالامور والحوادث وان عاكستك ترَ نفسك سعيداً . قد يستغرب القارىء هذا القول لاول وهلة ولكنه اذا عرف

كيف « يتفلسف » عند اللزوم وعوّد نفسه الخضوع لما لا قدرة له ان يغيره فان السعادة ليست بعيدة عنه . وانما السعيد ـ كما قال احدهم ـ من اعتقد نفسه سعيداً .

بل ان كاتباً انكليزياً ذهب الى ابعد من ذلك فقال « ان السعادة واجب ينبغي لنا تأديته وللاسف اننا شديدو الاهمال لهذا الواجب »

الفصل الخامس

الصحة على العموم

١ ـ خمس عشرة قاعدة للصحة

يمكننا ان نلخص كل ما ذكرناه في الفصول السابقة في خمس عشرة نصيحة مقسومة الى اربعة اقسام يقابل كل قسم منها فصلاً من تلك الفصول وهي : الهواء والطعام والسموم والحركة . واليك تلك النصائح :

(١) الهواء :

١ — هوِّ كل غرفة مأهولة

٢ — اجعل ملابسك خفيفة وواسعة وذات خلايا يدخل منها الهواء

٣ — اجعل عملك ولعبك بقدر الامكان في الهواء الطلق

٤ — نم في الهواء الطلق اذا استطعت

٥ — تمرن على التنفس العميق

(٢) الطعام :

٦ — تجنب الاكثار في طعامك والزيادة في وزنك

٧ — قلل من اكل اللحم والبيض

٨ — تناول بعض الاصناف اليابسة والضخمة الحجم

٩ — كل ببطء وامضغ طعامك جيداً

(٣) السموم :

١٠ — فرّغ امعاءك بانتظام

١١ — قوّم جسمك سواء كنت واقفاً او جالساً او ماشياً

١٢ — لا تجعل للجراثيم المعدية سبيلاً الى جسمك

١٣ — نظف اسنانك ولثتك ولسانك

(٤) الحركة :

١٤ — اعتدل في عملك ولعبك وراحتك ونومك

١٥ — حافظ على بشاشتك وراحة عقلك

***

ثم ان تطبيق هذه القواعد على الحياة اليومية ينبغي ان ينوّع وفقاً للاشخاص. ولعل افضل طريقة هي ان يجعل الانسان لنفسه برنامجاً يضمنه كل ما تقتضيه النصائح المتقدمة فيخصص لكل امر منها وقتاً. فيراقب نفسه في آخر كل يوم ويرى ما نفذه من هذا البرنامج وما اهمله

فاذا ثابر على ذلك مدة من الزمن لا يلبث ان يعمل من تلقاء نفسه بالخطة التي وضعها أي من دون ان يحمل نفسه مشقة او عناء اذ يتعود تلك المعيشة . والعادة طبيعة ثانية

٢ — وحدة القواعد الصحية

تلك اهم القواعد التي ينبغي للفرد حفظها . ولا يبرح من الذهن ان هذه القواعد يجب ان تحفظ معاً اذ ان حياة الانسان متواصلة غير متجزئة. فالرياضة البدنية مثلا تحمل على التنفس العميق ، كذلك السباحة فانها من وسائل النظافة الجسدية ، والرياضة البدنية ، واللهو معاً ، وقس على ذلك

ان الجسم البشري كالآلة الموسيقية ذات الاوتار الكثيرة . فلا بد ان تكون الاوتار متناسبة مضبوطة التوقيع جميعاً حتى تتوافق نغماتها . فاذا تلف وتر من الاوتار ضاع التوافق في الآلة كلها

فلكل علة في الجسم تأثير يشمل جميع الاعضاء . ولذلك ترى الاطباء الاختصاصيين ينسبون كثيراً من الاوجاع والامراض الى الفرع الذي تخصصوا له . فطبيب العيون ينسب كثيراً من الآلام الى اختلال في وظيفة البصر ، كذلك طبيب الاسنان ينسبها الى حالة الاسنان ، وطبيب الامراض العقلية الى حالة العقل . واذا فحصنا دعاويهم فحصاً مدققاً وجدنا في الغالب ان ما يثبتونه صحيح وان ما ينفونه خطأ . على ان ما يهمنا في هذا المقام انما هو ما يثبتونه . فلا ريب في انهم يصيبون المرمى في كثير من الاحيان اذ ينسبون لاختلال موضعي نتائج بعيدة قد لا تخطر على بال المريض

وقد سبق لنا فذكرنا ان جهد النظر يؤدي الى عدة

امراض عصبية وان النظارات في كثير من الاحيان تأتي بالعجائب من هذا القبيل وتؤول الى تحسين عام في الصحة. وما قلناه عن العين يجوز ان نقوله عن اعضاء اخرى نظراً لاحكام الارتباط بين الاجزاء المكونة للجسم البشري. فقد يكون الصداع ناشئاً عن جهد العينين أو عن عدم تقويم الجسم او عن ضغط المادة الصفراء (المفروزة في الاذن) لطبلة الاذن. كذلك مرض السكر قد يتفاقم بالاكثار من الحلويات او بالاهتمام والتعب الزائدين او بما ينبت في الاسنان من الجراثيم. والسل ايضاً قد ينشأ عن عدة اسباب معاً كالاقلال من الهواء الطلق ومن الرياضة البدنية وتعاطي المأكولات غير الموافقة وعدم تقويم الجسم والافراط الجنسي وادمان الكحول وغير ذلك فضلاً عن الاصابة بباشلس السل. ثم يمكن محاربة الداء الاجتماعي اي العهارة بتقليل شرب الكحول والمخدرات فانها تولد في الانسان شهية مفتعلة وتقلل سلطانه على ارادته

وفي كثير من الاحيان ينسب الناس اوجاعهم وآلامهم

الى اسباب موهومة او الى اسباب ثانوية في حين انهم يهملون الاسباب الحقيقية الرئيسية . فمن ذلك ان كثيرين من الناس ينسبون الى مجاري « الهواء » والى البرد عللا مختلفة . والحقيقة ان تأثير مجرى الهواء او البرد ثانوي . وانما ينبغي للانسان ان يحفظ جسمه في حالة تجعله يستفيد من الهواء ولا يؤذى به . وقد قال فرنكلين منذ اكثر من قرن : « ان الذين يعيشون في الغابات وفي الهواء الطلق والذين يفتحون منافذهم وأبوابهم للهواء لا يصابون بالبرد » وانما تنشأ العلل التي نسميها لفظ « البرد » عن الهواء الفاسد وقلة الحركة والاكثار من الاكل »

ثم اننا نسمع معظم الرجال يشكون من كثرة عملهم وشغلهم والحقيقة ان كمية ما يعملونه لا تتعبهم لو عرفوا كيف يستنشقون الهواء الطلق وينظمون مأكولاتهم ويتجنبون السموم على انواعها . فانهم يظنون ان تعبهم انما سببه عملهم : هذا امر مشاهد في كل يوم فلكم من رجل شكا كثرة شغله اذ رأى قواه قد انحطت قبل الاوان !

وكم من تلميذ نحل فظن اهله ان سبب نحوله انما هو انهماكه في الدرس !

على ان معظم هؤلاء المتعبين الكثيري الاشغال يسترجعون صحتهم اذا منحوا فرصة وعاشوا عيشة صحية مما يدل على انهم كانوا في الحقيقة مفتقرين الى الوسائل الحافظة للصحة . نعم انهم يعملون اكثر من قدرتهم على العمل ولكن قدرتهم على العمل مع معيشتهم غير الصحية ليست الا جزءاً من قدرتهم لو روّضوا ابدانهم واكلوا بانتظام وتجنبوا الكحول الى آخر ماذكرناه من الوصايا الصحية

في استطاعتنا ايراد امثلة كثيرة عن توهم الناس ونسبتهم آلامهم وعللهم الى أسباب غير الاسباب الرئيسية. ولما كانت معظم العلل مسببة عن عدة امور معاً نخطأ الكثيرين انما هو معالجتهم تلك العلل باصلاح امر واحد من تلك الامور

والخلاصة ان الارتباط محكم بين أعضاء الجسم ووظائفها وان القواعد الصحية يجب ان تحفظ معاً

٣ ـ الحوائل دون الصحة

لا يكفي ان يعرف الانسان كيف ينبغي له ان يعيش . فبئس العلم غير المقرون بالعمل . قال مودي الواعظ الشهير : « ركبت مرة قطاراً غير الذي كنت أريده فنبهني أحدهم الى ذلك فعلمت خطاي . على اني لم استفد من علمي هذا الا لما أخذت حوائجي وانتقلت بها الى القطار المطلوب » . ان كثيرين من الناس يخطئون طريق الصحة على علم منهم بخطأهم ، حتى المستنيرين تراهم يسيئون الى صحتهم لا عن جهل بل عن اهمال . فقد تمكنت من الناس العادات المضرة بالصحة ولا سيما أهل المدن حتى أصبح الاقلاع عنها يستدعي ارادة قوية . وقلما يبدأ الواحد منا بالسير على الطرق الصحية المقررة ما لم يصب بداء عضال أو بانذار شديد يمثل له نتيجة اهماله

ويعتقد الانسان في الغالب متى كان متمتعاً بصحته انه ليس في حاجة الى التقيد بالقواعد الصحية فيقيم الادلة والبراهين المبررة لقعوده عنها . فمن ذلك ان العمل بتلك

القواعد يستدعي نفقة لا يستهان بها ، فهي في نظره من الكماليات التي لا ينالها الا الغني . لا ريب في ان الثروة تسهل للانسان أمر العناية بصحته ـ هذا اذا عرف كيف يستخدمها ـ ولكن القواعد الجوهرية للصحة سهلة المنال لكل من يبتغيها

ودون الفقراء حائلان رئيسيان يمنعانهم عن الصحة التامة وهما : المسكن غير الصحي والعمل غير الصحي . اذ لا ريب في ان الملايين من البشر متخلفون في هذا المضمار . على انهم مع ذلك يستطيعون تحسين حالهم من هذين القبيلين اذا وجهوا عنايتهم الى أمر صحتهم وفي مقدمة ذلك الاكثار من النوافذ الجالبة للهواء النقي في المسكن وفي المصنع . وقد خطا الاوربيون في هذا المضمار خطى واسعة فترى العمال اليوم يفقهون معنى المعيشة الصحية ولهم منازل في الخلاء يتعاونون مع أصحاب المعامل والجمعيات الخيرية على بنائها واستئجارها . وقد علم رؤساؤهم بالاختبار ان مصلحتهم ـ

فضلا عن واجبهم الانساني ـ تقضي عليهم بان يكون عمالهم متمتعين بالصحة الجيدة

واذا أخرجنا مسئلتي المسكن والمصنع فقليلون جداً هم الذين يحول فقرهم دون استخدامهم للوسائل الصحية . فان الصحة من النعم التي تنال بمجرد طلبها . فمعظم الناس يستطيعون ان يناموا في الهواء الطلق او على الاقل يستطيعون تهوية اماكن نومهم ، ويستطيعون التنفس تنفساً عميقاً . كذلك لا يتكلف الانسان شيئاً اذا وقف وجلس ومشى وهو مستقيم الجسم . وقس على ذلك سائر الطرائق الصحية التي أسلفنا الكلام عنها كالامتناع عن المشروبات الروحية والتبغ والاعتدال في المأكل ومضغ الطعام الخ

ثم ان الطعام الصحي ميسور لكل انسان فالاطعمة الرخيصة الثمن تحوي جميع العناصر المطلوبة للتغذية بل قد وجدوا ان قيمة اللحم والبيض وما شاكل ذلك باهظة بالنسبة الى العناصر المغذية فيها . فاذا قابلنا مثلاً الخبز وهو من ارخص الاصناف بالمحار وهو من اغلاها وجدنا ان سعر

هذا الاخير خمسون ضعف سعر الاول وذلك لمقدار معين من الغذاء

ان معظم قواعد الصحة لا يكلف حفظها شيئاً. على انه اذا انفق الانسان مالاً في سبيل صحته فانه يعوض عن نفقته اضعاف مقدارها . وخير ان يبذل الانسان ماله في ما يقيه الامراض من بذله في معالجتها . والجملة ان من يمتنع عن الوسائل الصحية بحجة الاقتصاد فهو على قول المثل الانكليزي « حكيم في الدراهم ومجنون في القناطير »

ويتذرع الكثيرون من أصحاب الاعمال ايضاً بان وقتهم يحول دون انتجاعهم المسلك الصحي كأنهم يستكثرون بذل ساعة من يومهم في سبيل صحتهم على اعتقاد ان اشتغالهم تلك الساعة يزيد في دخلهم . ولسنا نقصد بهذا القول اولئك الذين تحكم عليهم قوانين عملهم بالتقييد زمناً معيناً من النهار وانما نريد أصحاب الاعمال الحرة . والغريب ان المستقلين في العمل هم في الغالب الذين يحملون انفسهم فوق طاقتها . ولا ريب في ان الانسان موهوم فيما يكسبه من جراء عمله

فوق ما يحتمل . فانما هو خاسر ، بل ان الرياضة تكسب الانسان نشاطاً جسدياً وعقلياً فتزيد مقدرته على العمل. فان العقل كالموسى يحتاج الى الشحذ في كل يوم . بل ان العقل البشري أشبه شيء بالآلة الميكانيكية التي لا بد من توقيفها عن العمل بين حين وحين لتزييتها وتنظيفها وتصليحها

وهناك فريق من الناس يتذرعون بما تستدعيه الرياضة البدنية والمعيشة الصحية من المشقة والاهتمام . نعم ان الاقلاع عن العادات غير الصحية يكلف شيئاً من المشقة اذ ان تغيير العادة يستدعي دائماً بعض الجهد . ولكن كل عمل مفيد لا يقوم الا بالارادة والعزم ومتى سلك الانسان مسلكا صحياً وثابر عليه وجد ان العادات الصحية لا تقل سهولة عن العادات غير الصحية

والخلاصة ان السير على القواعد الصحية ليس تقييداً للانسان بل تحريراً له . فان تلك القواعد طبيعية وليست صناعية سهلة وليست صعبة بسيطة وليست مركبة

٤ ـ شأن الصحة

لا ريب ان الفريق الاكبر من الناس لا يقدرون ما يقف على العمل بالقواعد الصحية من السعادة وما يمنع بها من الآلام والوفيات المبكرة . ولعل بعض الاحصاءات تبين شأن الصحة وما ينجم عنها

ثبت من بعض التقارير الموثوق بها انه في الولايات المتحدة وحدها يمكن منع ٦٠٠٠٠ وفاة كل يوم لو عمل الناس بالقواعد الصحية ، وان نصف الثلاثة الملايين من الاسرّة المخصصة للمرضى فيها يمكن الاستغناء عنها، على أقل تقدير ، وان الخسارة المالية من التعطيل الناشىء عن المرض أو الموت يقدر بلا أقل من ٣٠٠٠٠٠٠٠٠ جنيه في السنة ، وان معدل عمر الفرد ينقص ١٥ سنة عما ينبغي أن يكون

ان أمراضاً كثيرة تدخل على الانسان وهو لا يدري بها فلا تلبث ان تتثبت فيه الى أن تتأصل فيتعذر قلعها . وقد وجد معهد اطالة الحياة باميركا بين موظفي المصارف والمحلات التجارية ممن معدل عمرهم ٢٧ سنة ان واحداً في المئة فقط

خالٍ من الامراض أو العادات غير الصحية وان ٨٩ في المئة لا يدرون ما بهم من العلل الكامنة

لقد أصبح النزر اليسير من الناس في المدن يبلغون الاربعين وهم حافظون جسمهم وصحتهم. وقلما تجد انساناً لا يشكو من صداع او سمنة او ارق او فقر دمٍ او اختلال في القلب او علة في الصدر او او.. وقد تكون تلك العلل خفيفة فلا يحفل بها صاحبها ولكنه اذا عبث بها طويلاً ولم يصغ لنذير الطبيعة لا يلبث ان تشتد وتتأصل فيه. فان قوانين الصحة صارمة كقوانين الطبيعة لا تعرف نقضاً ولا ابراماً

ان بين الناس اختلافات شديدة من حيث قوة المقاومة فيهم فبينا البعض يتعذر عليهم صعود سلم ترى آخرين يتسابقون أعلى الجبال من غير أن يشعروا بتعب. على أن بعض الاقوياء يستهزئون بقوانين الصحة ظناً منهم انها للضعفاء وليست لهم. والحقيقة انها للجميع وان لم تظهر عواقب اهمالها بنفس السرعة. بل قد يموت القوي البنية مبكراً اذا أهمل قوانين الصحة في حين ان الضعيف النحيف

يعمر طويلاً بفضل محافظته عليها

٥ ـ الصحة والتمدن

لا يسع المتبصر في حالة البشر وما ينتابهم من العلل والامراض والمصائب الا ان يتساءل عن السبب الذي أدى الى هذه الحالة التي لا يعقل ان تكون الطبيعة قد قضت بها على بني الانسان

والجواب على ذلك هو ان الانسان يجني ثمار الاغلاط التي ارتكبها عن جهل أو عن اهمال فقد أخلّ بالتوازن الذي قضت به سنن الطبيعة بين قواه ومواهبه العقلية والجسدية وأفسد الصلة بينه وبين العالم الخارجي . ولقد جنى عليه تمدنه اذ أدخل على حياته عوامل جديدة تقتضي تدبيراً خاصاً ولكنه قلما عرف كيف يتدبر تلك العوامل الجديدة ويتلافى أخطارها

فكل تقدم تقدمته الانسانية نحو الحضارة والمدنية أحدث خطراً جديداً . فسكنى المنازل ولبس الثياب وطبخ المأكولات وتقسيم الصنائع الخ . . . كل ذلك يستدعي

احتياطات خاصة . ويجدر بنا ان ننظر في كل من هذه المسائل بشيء من التبسط فنقول :

المنازل

ان اختراع المنازل قد مكن الانسان من أن يقطن أقاليم مختلفة الجو والحرارة فهي تأويه وتدفئه وتقيه طوارىء الطبيعة وشر الحيوانات المفترسة . تلك حسنات لا يستهان بها . ولكن المعيشة في داخل المنازل هي أيضاً علة امراض كثيرة فقد خلق الانسان ليعيش في الهواء الطلق كما تعيش الحيوانات القريبة اليه شكلاً وتركيباً

بل ان الانسان ما برح يبتعد عن الهواء الطلق مع تقدم فن البناء . فقد كانت منازله في البدء معرضة للهواء كثيرة الفتحات الجالبة للهواء ثم أخذت تتجمع المنازل وتقفل فتحاتها حتى أصبح الانسان وهو في بيته كأنه في عزلة عن العالم الخارجي يعيش مسجوناً على هذه الصورة نحو ٢٠ ساعة في النهار . وليس أدل على تأثير سكنى المنازل غير الصحية من مراقبة سير مرض السل فان منبته المساكن القليلة الهواء .

والاحصاءات الرسمية صريحة الدلالة على ذلك

ومن الادلة على ذلك ان بعض الشعوب التي كانت تعيش في حضن الطبيعة لم تعرف مرض السل ولكنها حالما انتقلت الى المدن أصبح السل يفتك بها فتكاً ذريعاً . نذكر منها زنوج اميركا وهنودها

لذلك لا بد لنا اليوم من تلافي أخطار المنازل بفتح النوافذ وتهوية الغرف والاكثار من الخروج الى الهواء الطلق والتنفس العميق الخ ...

الملابس

للملابس ايضاً أضرار عظيمة بجانب فوائدها . فقلما تجد في الشعوب العائشة على الفطرة الطبيعية من يهتم بالملابس . حتى في أشد الاقاليم برداً . أما نحن أهل الحضارة والمدنية فقد شُغلنا بالملابس انشغالاً عظيماً واسأنا استعمالها . وقلما ندرك ان اصفرار البشرة (وهو دليل ضعفها وعجزها عن مقاومة تقلبات الجو) والصلع وتشويه الاقدام واختلال الوظائف

الداخلية ليست الا بعض النتائج الناشئة عن الملابس غير الصحية

ولذا فقد أصبحنا ولا غنى لنا عن تخفيف الملابس وجعلها واسعة ذات خلايا ينفذ منها الهواء الى الجسم

الطبخ

كذلك الطبخ وهو من اختراعات الحضارة . فقد زاد تلذذ الانسان بصنوف المأكولات ولكنه من جهة اخرى قد أضعف الاسنان وافسد الجهاز الهضمي

وقد ثبت لعلماء الحيوان من درس تركيب الانسان ومقارنته بالحيوانات القريبة منه انه خلق ليعيش من أكل الاثمار والاعشاب وانواع الخضار . على انه وان استعملها اليوم بعض الشيء فقد أصبح جل اعتماده على الطعام المطبوخ وعلى الخبز والسمن واللحم وغير ذلك من المأكولات المستجمعة للغذاء في حجم صغير في حين ان الانسان كان يعتمد على المأكولات الضخمة والنيئة واليابسة مما يستدعي عمل الاسنان والمعدة بشدة

والجملة ان ما تقوم به اليوم المطحنة والمطبخ والسكينة والشوكة كانت تقوم به أسنان الانسان . ومن ثم ضعفها هذا فضلاً عن الاضرار الناشئة عن السرعة في الاكل والاكثار من الاطعمة المستجمعة للغذاء في حجم صغير والاكثار من أكل اللحوم واستخدام المقبلات التي تدفع الانسان الى الاكل فوق قدرته أو حاجته

* * *

هذه بعض الاضرار التي جنتها المدنية على الانسان . وهنالك اختراعات أخرى جاءت بها المدنية فافادت من بعض الوجوه ولكنها أضرت من وجوه أخرى نذكر منها الكراسي التي يسيء الكثيرون استعمالها فيجلسون عليها بطريقة تعرقل حركة الاعضاء الداخلية . ومنها أيضاً الطباعة . فبجانب فوائدها العظيمة قد أضرت بالانسان اذ جعلته يحصر نظره في حروف دقيقة بدلاً من ان يرسله الى مدى بعيد بلا جهدٍ ولا ضغط . ومنها تقسيم الاعمال فقد نشا عن ذلك زيادة الثروة وتقدم الفنون والصنائع ولكنه قد اخل بالتوازن

بين اعمال الانسان العقلية والجسدية اذ جعله أشبه شيء بآلة ميكانيكية يقتصر عملها على حركات معلومة . فضلاً عن الاخطار الملازمة لبعض الصنائع وصعوبة الاحتفاظ بالقوانين الصحية في المعامل

ولا بد لنا قبل الختام من الاشارة الى اكثار المتمدنين من الادوية التي يعتقدون فيها القدرة على ملافاة الاضرار المتقدم ذكرها . على أن معظم تلك الادوية شر من الادواء في معظم الاحيان

لقد أصبحنا وكأننا لا نستطيع أن نستيقظ الا بتعاطي القهوة ولا نحرك امعاءنا الا بالملينات ولا نفتح شهيتنا الا بالمقبلات ولا نجد الراحة الا في التخدير الناشيء عن استعمال التبغ الى آخر ما هنالك من الطرق المفتعلة . ولا ريب في اننا بذلك نسيء الى انفسنا اذ نتوهم ان تلك الوسائل الصناعية تقوم مقام الوسائل الطبيعية .

ان نتيجة هذه المعيشة هي بلا شك تقصير عمر الانسان . فان معظم الحيوانات ذوات الثدي تبلغ من العمر خمسة

أصناف مدة نموها أي ما بين ولادتها واكتمال نموها . وبما أن هذه المدة في الانسان تقدر بنحو ٢٥ سنة فعمر الانسان الطبيعي ١٢٥ سنة

***

لسنا نريد بما تقدم أن يترك الناس منازلهم ومدنهم وأن يعودوا الى حضن الطبيعة وينسوا ما كانوا به من مدنية وارتقاء . اذ ينبغي لنا أن نسير الى الامام لا ان نرجع الى الوراء . والسبيل الى التقدم في هذا الباب هو استخدام المدنية في تلافي أخطار المدنية فمنها الداء ومنها الدواء . ولنا في العلم الصحيح وهو أعظم ركن للمدنية خير معين لنا على اصلاح ما افسدته من حالتنا الصحية

فلسنا نبغي هدم المنازل بل تهويتها ، ولا ان نسير عارين الجسم بل أن نرتدي الملابس الواسعة المريحة ، ولا ان نتغذى كما كان يتغذى أجدادنا الاولون بل ان نوفق بين مأكولاتنا والقواعد الصحية ، ولا أن نقلع عن استعمال الكراسي بل ان نستعمل الكراسي المريحة ، ولا ان نبطل